

ROOSTER KIDS

KIDSFITNESS STUDIO 54

MAANDAG

16.00-17.00 8 T/M 11 JR.

17.00-18.00 12 T/M 15 JR.

WOENSDAG

16.00-17.00 8 T/M 11 JR.

17.00-18.00 12 T/M 15 JR.

VRIJDAG

16.00-17.00 8 T/M 11 JR.

17.00-18.00 12 T/M 15 JR.

**KARATE LESSEN
VERVALLEN!**

KICKBOKSEN DOJO

DONDERDAG

17.00-18.00 6 T/M 9 JR.

18.00-19.00 10 T/M 14 JR.

KINDEREN KUNNEN BIJ
ONS SPORTEN
TIJDENS DE KIDSFIT-UREN

VOOR KINDEREN V.A. 6 JR.



LESOMSCHRIJVINGEN

KIDSFITNESS

Ons sportprogramma voor kinderen biedt voor hen de mogelijkheid om op alle dagen onbeperkt te sporten tijdens de KIDSFit-uren.

Dagelijks hebben wij wisselende activiteiten.

Het sportprogramma is afgestemd voor kinderen van 6 tot en met 15 jaar. Vanaf 15 jaar mogen de kinderen ook zelfstandig sporten. Iedere activiteit is gekoppeld aan een leeftijdscategorie. Deze staat vermeld bij de activiteit hieronder.

KIDSFITNESS 8 T/M 11 + 12 T/M 15 JAAR

KIDSfit is ontwikkeld voor kinderen binnen deze leeftijdscategorie. Iedere training begint met een warming up.

Tijdens de kern van de training krijgen ze te maken met alle facetten van de sportschool: circuit-training, cardiotraining, krachttraining en nog veel meer. De les wordt altijd afgesloten met een spelvorm. KIDSfit laat de kinderen op een speelse manier kennis maken met fitness.

KICKBOKSEN

Bij de kickbokslessen voor de kinderen wordt er op een leuke en sportieve manier kennis gemaakt met de sport. Het is een combinatie van discipline, snelheid, kracht, conditie en een hoop plezier maken. Wij werken met trapkussens en kickboks zakken. Er worden geen technieken naar het hoofd beoefenend.

KARATE VANAF 6 JAAR IN VERSCHILLENDE LEEFTIJDSCATEGORIEËN EN GROEPEN

Karate is een goede start voor de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van het kind. Het bevordert hun souplesse, houding, concentratievermogen, zelfvertrouwen en beheersing).

Zij leren de basis, kata's, sparring en zelfverdedigings-technieken zelfstandig en door middel van samenwerking deze uit te voeren. Naarmate het kind vordert kan er ook worden deelgenomen aan wedstrijden en stages.

Alle trainingen worden gegeven door ervaren en gecertificeerde trainers.

DeMIX FITNESS ALMERE

Edvard Munchweg 123, T 036 - 711 5555
1328 MK Almere, www.demixalmere.nl

